

WEBVTT

X-TIMESTAMP-MAP=MPEGTS:132000,LOCAL:00:00:00.000

00:00.140 --> 00:05.880

Hejsan! Martina Hägerklint heter jag och jag kommer från Hjärnkoll.

00:07.640 --> 00:12.940

Ett litet ord i ett SMS kom eller förlåt för ögonblick

00:13.000 --> 00:13.600

blev allt svart.

00:13.600 --> 00:17.000

Jorden snurrar och snurrar i rasande fart.

00:17.000 --> 00:22.800

Jag vill hoppa av, men kan inte, hjärtat slår allt fortare.

00:22.800 --> 00:27.500

Det är svårt att andas, mörkret slukar mig.

00:27.500 --> 00:34.200

Jag vill bara skrika ut all min rädsla all min frustration, men

00:34.200 --> 00:36.900

jag finner ingen kraft, så jag förblir tyst.

00:36.900 --> 00:40.600

Jag vill krypa ihop i fosterställning och gömma mig

00:40.600 --> 00:44.200

under täcket och bara gråta tills alla tårar är slut

00:44.200 --> 00:51.300

tankarna far i ett virrvarr, hur illa är det denna gången, hur

00:51.300 --> 00:54.100

mycket hjälp och vilken hjälp kommer vi behöva?

00:55.300 --> 00:56.800

Kommer vi få någon hjälp?

00:56.800 --> 01:03.500

Jag undrar varför kan vi inte få ha det lugnt och allt bara

01:03.500 --> 01:09.200  
flyta på, trycket på mitt  
bröst ökar och samtidigt så

01:09.200 --> 01:13.500  
försöker jag ta mig samman och för  
en stund stänger av alla mina

01:13.500 --> 01:18.700  
känslostormar, samla mig och går  
till min dotter som behöver mig.

01:18.700 --> 01:24.600  
Så här känner jag ganska ofta,  
Jag är mamma till två döttrar med

01:24.600 --> 01:27.080  
psykisk ohälsa.

01:32.340 --> 01:34.400  
Jag är också  
hjärnkollsambassadör

01:34.400 --> 01:39.220  
Hjärnkoll är ett Riksförbund  
som bildades 2009.

01:39.300 --> 01:46.600  
Förbundets mål är att öka kunskap och sprida kunskaper och att öka  
öppenheten

01:46.600 --> 01:51.700  
kring psykisk ohälsa, på detta  
vis minskas stigmatisering

01:51.700 --> 01:53.200  
kring psykisk ohälsa.

01:55.300 --> 01:59.700  
Genom att vi ambassadörer på olika sätt föreläser eller berättar

01:59.700 --> 02:05.600  
om våra erfarenheter kring  
psykisk ohälsa och idag ska jag

02:05.600 --> 02:06.900  
prata om att vara anhörig.

02:12.400 --> 02:16.400  
Vet ni om att tre av fyra har  
erfarenhet av psykisk ohälsa

02:16.400 --> 02:23.700

antingen egen eller som man har  
när stående kanske som en vän

02:23.700 --> 02:24.200  
eller?

02:24.200 --> 02:31.800  
Jag är en av dessa tre jag var  
mamma till en dotter med psykisk

02:31.800 --> 02:37.200  
ohälsa så fick jag barn med npf  
diagnoser och massa olika

02:37.200 --> 02:42.700  
psykiska svårigheter detta i  
kombination med ett stressigt

02:42.700 --> 02:46.700  
jobb i hjälper gården så  
drabbades själv också av psykisk

02:46.700 --> 02:46.800  
ohälsa.

02:46.800 --> 02:56.800  
Det här är min familj jag gift  
med Richard att vi

02:56.800 --> 02:58.200  
har tre unga vuxna barn.

02:58.200 --> 03:00.200  
Vi har Olivia somersille.

03:00.200 --> 03:04.900  
Simon som är 23 och Linnea som  
är 20.

03:07.000 --> 03:15.500  
Maskrosbarnet ett barn som har  
svårt hemma kan ha föräldrar med

03:15.500 --> 03:21.700  
missbruksproblematik, psykisk  
ohälsa eller sjukdom, kanske

03:21.700 --> 03:23.740  
utsätts barnet för våld i  
hemmet.

03:23.760 --> 03:26.900  
Men trots svårigheterna i hemmet

03:26.900 --> 03:32.140  
så går det bra för barnet, precis  
som en maskros som kan växa överallt.

03:33.620 --> 03:35.200  
Jag är ett maskrosbarn.

03:35.200 --> 03:38.960  
Jag är uppväxt med mamma med  
psykisk ohälsa.

03:39.777 --> 03:45.678  
Under perioder var det en ohälsosam konsumtion av alkohol också.

03:45.780 --> 03:48.800  
När jag växte upp

03:48.800 --> 03:53.320  
så pratade man inte om psykisk  
ohälsa och absolut inte med oss barn.

03:53.620 --> 03:57.100  
Men detta har inneburit att  
jag har fått mycket större

03:57.100 --> 03:59.700  
ansvar än vad ett barn ska behöva  
göra.

04:00.200 --> 04:06.700  
Jag levde med konstant rädsla,  
kommer mamma försvinna igen, vara

04:06.700 --> 04:07.700  
borta i flera dagar.

04:10.600 --> 04:12.900  
Kommer hon bli arg nu igen.

04:12.900 --> 04:21.160  
Kommer hon må dåligt och bara  
ligga i soffan och gråta i flera veckor?

04:22.300 --> 04:24.920  
Är det mitt fel att mamma mår dåligt?

04:26.680 --> 04:28.900  
Om du är anhängig till

04:28.900 --> 04:35.580  
någon som lider av psykisk  
ohälsa och som har barn, prata med barnen

04:35.640 --> 04:39.840

förklara för dem, ta gärna  
hjälp av vården.

04:39.840 --> 04:42.865  
Se till så att de förstår att

04:42.900 --> 04:45.900  
deras föräldrar är sjuk och att  
det inte är barnets fel.

04:52.800 --> 04:55.020  
Två av mina tre barn har NPF.

04:56.020 --> 04:58.680  
Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

05:00.140 --> 05:01.400  
De har också massor av annan psykisk ohälsa

05:10.420 --> 05:13.080  
Vi har Olivia som är 25 år.

05:13.453 --> 05:17.654  
Olivia har ADHD, hon har en lindrig intellektuell

05:17.700 --> 05:24.400  
funktionsnedsättning, hon har  
återkommande depressioner, massor med

05:24.400 --> 05:28.900  
ångest och när ångesten blir för svår så självskadar hon.

05:29.980 --> 05:31.900  
Hon hon har perioder,

05:31.900 --> 05:34.600  
har haft flera perioder när hon inte  
vill leva längre.

05:36.460 --> 05:38.880  
Hon är rädd för allt.

05:38.880 --> 05:40.600  
Hon har fobier.

05:42.520 --> 05:45.200  
Hon har också dyslexi och ospecifika inlärningssvårigheter.

05:49.560 --> 05:56.000  
Och så har vi Linnea som är 20  
år, Linnea har autism och hon har ADHD

05:57.960 --> 06:04.340  
Också återkommande depressioner och

massor av ångest och även hon självskadar.

06:07.020 --> 06:12.300

Linnea blir utmattad i skolan och lider av social fobi

06:14.120 --> 06:20.220

Hon är selektivätare och har varit hemmasittare i sex år.

06:20.780 --> 06:27.340

En konsekvens av detta blev att hon blev överviktig och fick diabetes typ2.

06:34.560 --> 06:37.800

Så många gånger har jag känt mig som världens sämsta mamma.

06:39.860 --> 06:44.700

Jag har känt mig förtvivlad, jag har känt mig trött.

06:44.800 --> 06:46.600

Maktlös.

06:50.100 --> 06:51.560

Rädd.

06:52.700 --> 06:53.740

Ledsen.

06:54.360 --> 06:55.550

Hjälplös.

06:56.640 --> 06:59.420

Arg, ensam.

07:00.932 --> 07:03.172

Desperat.

07:03.220 --> 07:05.220

Jag har haft dåligt samvete.

07:05.620 --> 07:08.548

Jag har haft dåligt samvete gentemot Simon för att hans systrar har behövt

07:09.900 --> 07:12.200

mig så mycket och han har fått stå tillbaka.

07:12.660 --> 07:18.500

Jag har haft dåligt samvete gentemot kollegor, jag har haft dåligt samvete mot vänner som

07:18.500 --> 07:22.800  
jag inte har hunnit med eller  
orkat träffa och jag har känt

07:22.800 --> 07:24.920  
mig så otillräcklig.

07:26.180 --> 07:29.600  
Nu tänker säkert många av er, jo men så känner väl alla

07:29.700 --> 07:34.600  
någon gång, ja det gör alla  
säkert någon gång, men jag har

07:34.600 --> 07:40.300  
känt så här varje dag, inte när  
det gäller Simon men när det

07:40.300 --> 07:42.400  
gäller mina döttrar,

07:42.600 --> 07:44.980  
När det gäller Simon så har jag inte känt så

07:45.000 --> 07:46.360  
sedan han blev vuxen.

07:46.440 --> 07:49.400  
Jag gör det fortfarande med mina  
tjejer.

07:53.400 --> 07:57.200  
Livet anhörig till unga med  
psykisk ohälsa.

07:59.080 --> 08:02.100  
Det har inneburit mycket kaos och bråk.

08:04.540 --> 08:06.280  
Massor med stress här hemma.

08:06.560 --> 08:12.800  
Många möten och jag hade behövt  
ta ledigt från jobb.

08:13.940 --> 08:17.200  
Jag har förlorat massor med  
inkomst på grund av detta.

08:20.220 --> 08:24.600  
Jag har behövt strida för så många  
insatser som mina barn har

08:24.600 --> 08:26.400

behövt och som de har rätt till.

08:29.700 --> 08:33.980

Jag har haft en känsla av att inte räkna till här hemma.

08:34.220 --> 08:37.600

Jag har känt mig som en dålig mamma och en dålig fru.

08:40.160 --> 08:44.300

Jag jobbade i äldrevården och det var stressigt, men det blev ännu mer

08:44.300 --> 08:48.400

stress för att jag har varit borta så ofta.

08:49.020 --> 08:53.400

Jag kände mig, hade dåligt samvete gentemot mina kollegor.

08:54.100 --> 09:00.160

Jag hade mycket korttidsfrånvaro och även längre perioder med frånvaro.

09:01.660 --> 09:05.920

Så även på jobbet så var det en känsla av att inte räkna till.

09:05.920 --> 09:08.000

Det här ledde till

09:08.000 --> 09:13.300

depressioner ångest och fobier som sedan blev ett utmattningssyndrom

09:13.300 --> 09:16.180

som är kroniskt.

09:20.280 --> 09:23.300

I flera år kändes det som att jag

09:23.300 --> 09:28.000

sprang och sprang och sprang i ett hamsterhjul, det stannade aldrig

09:28.000 --> 09:33.260

så jag kunde kliva av och ta en paus, jag bara sprang och sprang.

09:36.582 --> 09:37.700

Så, vad har jag behövt



09:37.700 --> 09:40.700  
behövt för att kunna kliva av  
det här hamsterhjulet.

09:40.700 --> 09:43.400  
Vad behövde jag göra?

09:46.400 --> 09:50.500  
Jag har behövt att acceptera att  
livet inte blev som jag tänkt mig

09:53.720 --> 09:56.300  
Acceptera att vissa saker kan jag inte råda över.

09:59.660 --> 10:04.800  
Jag behövde skaffa mig kunskap  
kring döttrarnas diagnoser och

10:04.800 --> 10:07.240  
om psykisk ohälsa.

10:07.780 --> 10:11.700  
Och strategier för att hantera svårigheterna

10:11.700 --> 10:13.300  
kopplade till deras prognoser.

10:16.480 --> 10:22.300  
Jag behöver också tillåta mig  
själv att falla och att sen låta

10:22.300 --> 10:24.600  
kroppen vila.

10:26.600 --> 10:29.700  
Att acceptera att jag kan inte  
göra allt.

10:33.480 --> 10:38.000  
Jag har behövt byta jobb, idag  
jobbar jag på en arbetsplats där man

10:38.000 --> 10:42.700  
har förståelse och kunskap om  
psykisk ohälsa, alla som jobbar

10:42.700 --> 10:43.500  
på arbetsplatsen

10:43.500 --> 10:47.380  
har egen erfarenhet av psykisk  
ohälsa.

10:47.720 --> 10:51.100

Jag har också fått gå ner till 50 procent

10:51.600 --> 10:57.920

istället för 75, för att få ihop livet med barn som behöver en så mycket.

11:01.780 --> 11:05.100

Jag planerar ner till minsta detalj.

11:09.520 --> 11:13.300

Givetvis så har det behövs lite grejer och lite insatser från

11:13.300 --> 11:14.200

samhället också.

11:16.400 --> 11:19.700

Och vad har jag då behövt från samhället.

11:20.740 --> 11:25.080

Vi har behövt stöttning och hjälp från psykiatrin och habiliteringen.

11:28.420 --> 11:32.000

Jag har behövt få utbildningar om döttrarnas diagnoser

11:35.200 --> 11:39.200

att få träffa andra i liknande situationer till exempel genom

11:39.200 --> 11:42.500

anhöriggrupper, det har varit jättebra.

11:44.560 --> 11:48.800

Det har varit en sådan tröst att kunna få prata med andra som förstår hur det är.

11:50.580 --> 11:55.400

En samhörighet och känna att, ja, men de förstår man kan ge

11:55.400 --> 12:01.200

varandra tips och råd och man känner sig mindre ensam.

12:07.000 --> 12:11.720

Båda mina tjejer har haft perioder då de inte vill leva längre.

12:12.000 --> 12:15.400

Någon gång har de blivit inlagda,

andra gånger inte.

12:17.500 --> 12:22.920

Och att lämna över ansvaret på  
anhöriga och att ha bevakning dygnet runt

12:24.440 --> 12:27.400

Det är en tuff börda för  
anhöriga lätt bära.

12:27.400 --> 12:30.100

En anhörig orkar inte hur mycket som helst.

12:34.260 --> 12:38.560

Det var först när skolan börjar  
leva upp till de som står i skollagen.

12:41.480 --> 12:47.720

Då började mina döttrar på  
folkhögskola, en skola med internat.

12:47.840 --> 12:49.860

De var alltså vuxna.

12:49.860 --> 12:53.900

På denna skola hade man stor kunskap om

12:54.000 --> 12:59.300

psykisk ohälsa och de fick extra  
stöd både i skolan och på boendet.

13:02.920 --> 13:08.200

När äldsta dottern fick en case  
manager och

13:08.200 --> 13:13.100

boendestöd, god man, förvaltare.

13:16.300 --> 13:19.200

Jag har fått stöd av en  
arbetsterapeut för att

13:19.200 --> 13:23.200

strukturera och planera min  
vardag jag fick också

13:23.200 --> 13:29.100

samtalsstöd av henne där jag  
fick stöd hur jag kunde hantera olika situationer.

13:32.980 --> 13:38.000

Båda döttrarna har i perioder haft  
färdtjänst för att jag ska

13:38.000 --> 13:43.400  
frigöra lite tid så jag inte behöver vara  
deras privata chaufför hela tiden

13:43.400 --> 13:45.700  
och de skulle få bli mer  
självständiga.

13:55.120 --> 13:58.640  
Jag ska berätta lite om The  
Butterfly Project.

13:59.400 --> 14:04.500  
Sedan båda mina döttrar var i 12-årsåldern  
så har de skadat sig själv och

14:04.500 --> 14:07.720  
det har de fortsatt med även upp i vuxen ålder.

14:07.720 --> 14:11.300  
De gör det när ångesten blir för svår att

14:12.300 --> 14:14.260  
En dag hittade  
Olivia på Butterfly project

14:18.000 --> 14:19.480  
personer som självskadar.

14:19.480 --> 14:22.880  
för att läka sina känslomässiga sår och att

14:22.900 --> 14:25.140  
undvika att skada sig själv.

14:25.140 --> 14:29.080  
Personer som vill skada sig själv

14:29.100 --> 14:32.620  
ritar en fjäril på platsen man vill skada sig.

14:32.620 --> 14:35.100  
Man döper fjärilen efter någon man

14:35.100 --> 14:37.560  
tycker mycket om.

14:38.100 --> 14:41.200  
Nu har man en  
uppgift att hålla den vid liv så

14:41.200 --> 14:43.200  
Så alltså ska man inte skrubba bort den.

14:44.000 --> 14:45.900  
Eller skada sig själv.

14:45.900 --> 14:54.180  
Gör man det dör fjärilen, låter man bli lever den vidare.

14:54.240 --> 15:00.700  
Om en person som betyder mycket för en, rita fjärilen på en , då blir den extra speciell

15:00.700 --> 15:03.740  
och måste tas om hand om extra mycket.

15:03.740 --> 15:06.740  
För Olivia har denna metod varit

15:06.800 --> 15:11.220  
hjälpssam, även efter att hon blev myndig.

15:13.040 --> 15:20.000  
För mig har det varit en signal om att, okej nu är det dags igen, nu mår hon sämre och vi behöver

15:20.000 --> 15:26.300  
ta in hjälp för det, men samtidigt har det varit en lättnad, okej hon

15:26.300 --> 15:29.700  
ville skada sig men hon gjorde inte det, hon ritade en fjäril.

15:31.120 --> 15:35.780  
Man hittar information om detta om man bara söker på the Butterfly project.

15:36.960 --> 15:39.840  
För oss har det varit jätte hjälpsamt.

15:43.640 --> 15:49.560  
När jag började jobba på NSPH Skåne, då först hörde jag talas om SHEDO.

15:49.600 --> 15:53.700  
SHEDO är en förening som vänder sig till personer som är drabbad av

15:53.700 --> 15:55.540  
ätstörningar och självskadebeteende.

15:56.800 --> 16:01.200

På deras hemsida kan man hitta  
jättemycket bra information.

16:02.800 --> 16:05.700  
De vänder sig också till de som  
är anhöriga.

16:05.700 --> 16:08.170  
Men till de som är drabbade

16:08.200 --> 16:13.500  
finns det en jour mail,  
det finns en självskadechatt, man

16:13.500 --> 16:15.340  
kan få mentorskap.

16:15.380 --> 16:17.820  
För anhöriga har de en facebookgrupp.

16:17.820 --> 16:22.680  
Sedan har de en färdighetslista som man kan beställa.

16:24.380 --> 16:29.000  
Det är en lista som är full med många tips på saker du kan

16:29.000 --> 16:31.600  
göra istället för att skada dig.

16:33.320 --> 16:38.500  
Här kan du som anhörig stötta personen som självskadar.

16:38.500 --> 16:42.120  
Att i förväg välja ut 3-5 saker

16:42.140 --> 16:47.380  
som jag först ska göra när behovet av att skada sig uppstår.

16:47.700 --> 16:51.500  
Om personen berättar att nu vill  
jag skada mig, påminn om de här sakerna

16:51.500 --> 16:53.300  
som personen har valt ut.

16:54.200 --> 16:58.740  
Syftet är att lindra ångesten  
så att man inte behöver skada sig själv.

16:59.200 --> 17:03.800  
Detta har varit jätte hjälpsamt för båda  
mina döttrar.

17:11.480 --> 17:13.400

När Olivia skulle flytta hemifrån

17:13.400 --> 17:17.100  
hon skulle flytta till  
annan kommun så var vi på möte

17:17.100 --> 17:18.740  
LSS-handläggare.

17:18.760 --> 17:22.800  
Vi hade varit där i ungefär fem  
minuter denna underbara kvinna

17:22.800 --> 17:24.660  
utbrister, jag vet vad du behöver.

17:25.101 --> 17:29.101  
Jaha, tyckte Olivia och jag

17:29.160 --> 17:32.300  
Du behöver en case manager

17:32.300 --> 17:34.680  
Vi såg ut som frågetecken, detta var något

17:34.700 --> 17:37.260  
som vi aldrig hade hört talas om.

17:37.260 --> 17:39.275  
Vad är en case manager?

17:39.275 --> 17:43.196  
Jo, det är en som kan ta

17:43.200 --> 17:47.500  
den rollen som blir mamma har  
idag som spindeln i ditt nät.

17:51.740 --> 17:54.200  
Personen hjälper till med att  
samordna vården.

17:54.200 --> 17:56.520  
Och de rehabiliterande insatserna

17:58.040 --> 18:01.200  
Den kan också vara behjälplig i kontakter med myndigheter.

18:02.660 --> 18:08.400  
Det är för att den som lider av  
psykisk ohälsa och sjukdom ska ha ett

18:08.400 --> 18:09.900  
så självständigt liv som

möjligt.

18:11.000 --> 18:15.000

Så detta är något som jag kan varmt rekommendera.

18:16.780 --> 18:22.320

Det har varit en otrolig hjälp för oss när Olivia fick en case manager..

18:22.360 --> 18:26.400

Hon har fått hjälp med att planera SIP, hon har bjudit

18:26.400 --> 18:31.900

in till SIP, hon har hjälpt till med ansökningar på Försäkringskassan.

18:31.900 --> 18:35.820

Hon hjälpte till att ordna så Olivia fick en god man.

18:37.160 --> 18:39.000

En jättestor hjälp.

18:45.360 --> 18:50.340

Så vill jag också prata lite om SIP, en samordnad individuell plan

18:50.340 --> 18:54.300

En person som har insatser och stöd från både hälso- och

18:54.300 --> 18:57.800

sjukvården och kommunen eller rättare sagt kommunens

18:57.800 --> 19:00.400

socialtjänst till exempel genom.

19:00.400 --> 19:05.060

LSS kan behöva en samordning av sina insatser.

19:05.760 --> 19:09.700

Det är ett verktyg att bidra till ett helhetsperspektiv.

19:12.340 --> 19:14.440

För oss har SIP varit hjälpsam

19:14.480 --> 19:17.100

Det har inneburit att alla i nätverket runt

19:17.100 --> 19:19.700



döttrarna har träffat samtidigt.

19:19.700 --> 19:25.600

Vi har gått igenom vem som gör vad,  
lite av en brainstorming, om vad

19:25.600 --> 19:30.400

vilka saker har döttrarna  
behövt hjälp med just nu och

19:30.400 --> 19:32.300

och vem kan ge bäst hjälp med detta.

19:34.260 --> 19:40.900

Detta har sparat mig massor med tid, för det  
har blivit färre möten och det

19:40.900 --> 19:43.100

är också min erfarenhet att

19:43.900 --> 19:50.500

när man har haft en SIP så tar alla ett  
större ansvar för sin bit

19:50.500 --> 19:55.000

Det har blivit mindre bollande fram  
och tillbaka.

19:59.500 --> 20:03.020

Till exempel psykiatrin och Habiliteringen.

20:07.640 --> 20:14.160

Att stå bredvid någon som lider av psykisk ohälsa  
eller sjukdom är jättetufft

20:14.440 --> 20:19.700

Det påverkar ens liv och ens vardag  
på så många sätt och det är en stor risk

20:19.700 --> 20:26.200

att man själv drabbas av att bli  
sjuk, därför är det extra viktigt

20:26.200 --> 20:28.100

att du som anhörig tar hand om  
dig själv.

20:28.100 --> 20:32.960

Du måste se till att få den  
återhämtning du behöver.

20:33.820 --> 20:40.600

En klok person sa till mig, Martina du måste  
börja tänka så som man gör på

20:40.600 --> 20:43.600

ett flygplan, ni vet det här som flygvärdinnan säger vid start

20:44.660 --> 20:53.300

In Case of Emergency sätt syrgas  
på dig själv först inte på ditt

20:53.300 --> 20:56.140

barn inte på din granne utan på dig själv.

20:56.600 --> 20:59.800

Om du själv inte får syre

20:59.800 --> 21:01.300

kan du inte hjälpa någon annan.

21:08.220 --> 21:11.620

Så vad gör jag då för att få min  
återhämtning som jag behöver.

21:14.160 --> 21:18.900

Vi skaffade oss  
en hund, den här lilla är inte så liten idag.

21:18.900 --> 21:21.200

Han är en stor bjässe på 55 kg.

21:21.200 --> 21:24.900

När jag går ut med honom så måste jag ha  
fullt fokus på honom.

21:24.900 --> 21:29.800

Jag kan inte gå och tänka på  
döttrarnas bekymmer och vad som

21:29.800 --> 21:33.900

kommer hända nästa möte, eller  
så jag har fokus på hunden och

21:33.900 --> 21:37.200

det är så skönt att bara får gå  
och promenera att bara släppa

21:37.200 --> 21:38.740

alla tankar.

21:41.060 --> 21:42.720

Jag har också börjat odla.

21:43.220 --> 21:45.800

Jag har börjat sticka och börjat träna qigong

21:52.580 --> 21:57.600

Det här är också en grej jag vill tipsa er om, återhämtningsguiden.

21:58.500 --> 22:00.700

Det finns tre stycken olika.

22:00.880 --> 22:04.880

Men här tänker jag prata om återhämtningsguiden

22:05.000 --> 22:08.700

dig som står nära någon och för dig som mår dåligt.

22:08.700 --> 22:18.660

Det är en liten bok för anhöriga och för dig som mår dåligt och för personen som själv mått dåligt

22:19.580 --> 22:22.500

har berättat om vad som varit hjälp för dom

22:22.500 --> 22:24.100

i deras återhämtning.

22:26.080 --> 22:33.300

Här finns också tips och råd om vart man kan vända sig om man behöver hjälp.

22:33.300 --> 22:38.500

Det finns också möjlighet att göra egna anteckningar i boken.

22:39.300 --> 22:43.520

Boken finns också som app både för Android och Iphone.

22:45.220 --> 22:52.400

Den finns att ladda ner gratis och man kan beställa den här boken på nätet också gratis.

22:58.260 --> 23:04.780

Tack för att ni lyssnade och kom ihåg att ta hand om dig själv, även om det är tufft.